



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Ruokalistasuunnittelu kustannustehokkuuden välineenä

Alamäki, Juuso

2016 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Leppävaara

Ruokalistasuunnittelu kustannustehokkuuden välineenä

Juuso Alamäki
Hotelli- ja ravintola-alan liikkeen-
johdon koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2016

Alamäki, Juuso

Ruokalistasuunnittelu kustannustehokkuuden välineenä

Vuosi

2016

Sivumäärä

27

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää kustannustehokas ruokalista Pitkis-Sport -liikuntaleirille. Työn toimeksiantajana toimi LiikU, organisaatio Pitkis-Sportin takana. Varsinaisena tavoitteena oli kehittää viiden päivän ruokalista, jossa olisi huomioituna mahdollisimman hyvin kustannustehokkaat toimintamallit ja ratkaisut. Työn pohjana toimi aiemman vuoden ruokalista.

Teoreettisessa viitekehyksessä korostuvat ruokapalveluiden tuottaminen ja sen eri osa-alueet: omavalvonta, lasten ja nuorten ravitseminen ja erityisruokavaliot, ruokalistasuunnittelu sekä ruokapalveluiden kustannusrakenne. Teoriatiedon tarkoituksena on siivittää matka kohti varsinaista ruokalistan suunnitteluprosessia.

Opinnäytetyö etenee teoreettisen osion jälkeen kehittämisprosessiin. Kehittämisprosessissa havainnoidaan aiempaa vuotta, jonka pohjalta aletaan kehittää uutta ruokalistaa. Kehittämisprosessin päättää arviointi, jossa toimeksiantajaorganisaation edustajat arvioivat uuden ruokalistan mahdollisuuksia. Toimeksiantajan arviointi on työn kannalta merkityksellinen, joten se on osa kehittämisprosessia. Työssä hyödynnettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, teemahaastattelua.

Työn pohjalta syntyi uusi, aiempaa kustannustehokkaampi ruokalista. Opinnäytetyön edetessä esiin nousi myös muita mahdollisia säästökohteita, joita käyttäjäorganisaatio voisi selvittää. Suunnitteluprosessi oli onnistunut ja työn tavoitteet täyttyivät.

Asiasanat: kustannustehokkuus, ruokalista, suunnitteluprosessi

Alamäki, Juuso

Cost-effectiveness of Menu Planning

Year	2016	Pages	27
------	------	-------	----

The purpose of this functional thesis was to create a new menu for a sport camp named Pitkis-Sport. The commissioner of this thesis was LiikU, the organization behind Pitkis-Sport. The result of this thesis was a week's menu, which should be as cost-effective as possible. The base for this creation was last year's menu.

Production of food services is the largest area covered in the theoretical framework. It includes several areas: hygiene control, children's nutrition and special diets, menu planning and costs of food services. The theoretical section outlines the actual development process.

The development process is implemented after the theoretical framework. Last year's menu is an important piece of this process. Nearly all observations are based on it. Evaluation is the last section of this process. Commissioner assessment is a relevant part of this thesis. It is included in the work. In this thesis the exploited qualitative research method was theme interview.

A new menu is a little bit more cost-effective compared to last year's menu. Some other possible points, where the organization could save in the process, were also proposed. Overall, the development process was successful and the objectives were fulfilled.

Keywords: cost-effectiveness, menu, planning process

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	6
3	Ruokapalvelut työnä	7
3.1	Ruokapalveluiden tuottaminen joukkoruokailussa	7
3.2	Omavalvonta	8
3.3	Lasten ja nuorten ravitsemus sekä erityisruokavaliot	10
3.4	Ruokalistasuunnittelu prosessina	11
3.5	Ruokapalveluiden kustannusrakenne	12
4	Ruokalistan kehittämisprosessi	13
4.1	Ruokalista 2015	13
4.2	Omavalvonnan vaatimukset Pitkis-Sportin kohdalla	15
4.3	Ruokalista 2016	15
4.4	Muut ruokapalveluiden osa-alueet	20
4.5	Uuden ruokalistan arviointi	21
5	Johtopäätökset	23
	Lähteet	25
	Kuvat	26
	Taulukot	27

1 Johdanto

Pitkis-Sport on Suomen suurin monipuolisuusleiri, joka järjestetään jo 53. kerran Satakunnan sydämessä Kokemäellä. Leirillä on lukuisia valikoima erilaisia lajivaihtoehtoja, joista jokainen voi valita mieleisensä. Pitkis-Sport sekä monet muut liikuntaleirit ympäri Suomen, liikuttavat tuhansia lapsia vuosittain. Näitä jokaista leiriä yhdistää yksi yhteinen ja hyvin suuri palvelutapahtuma, ruokailu. (Pitkis-Sport 2016.)

Tämän opinnäytetyön aiheena on kustannustehokkuus ruokalistasuunnittelussa. Työn aihe tuli toimeksiantajalta, joka halusi tehostaa ruokalistasuunnittelua asiakkaan ja organisaation näkökulmasta. ”Viimeisen viiden vuoden aikana ruokakulut ovat kasvaneet huomattavasti (Virtala 2015).”

Työn tarkoituksena on kehittää uusi entistä kustannustehokkaampi ja asiakasystävällisempi ruokalista Pitkis-Sport -liikuntaleirille. Työ toteutettiin syksyn 2015 ja kevään 2016 välisenä aikana. Varsinaisessa tuotoksessa ei huomioida Pitkis-Sportin organisaation muita osa-alueita, vaan pääpainona ovat ainoastaan ruokapalvelut.

Työssä pureudutaan aluksi ruokalistasuunnittelun teoreettiseen näkökulmaan, jonka jälkeen suunnitteluprosessissa hyödynnetään teoriatietoa sekä aikaisemman vuoden ruokalistaa, joka toimii hyvänä pohjana uuden kehittämiseksi. Teoreettinen osio käsittelee muun muassa oma-valvontaa ja lainsäädöksiä ruokapalveluissa, lasten ja nuorten ravitsemukseen liittyviä asioita sekä erityisruokavalioiden huomioimista. Työssä käytetään kvalitatiivisen tutkimuksen aineistokeruumenetelmää, teemahaastattelua, jonka pohjalta uusi ruokalista saa muotonsa.

Tavoitteenani on laatia toimeksiantajaorganisaation ohjeiden mukaisesti kustannustehokas ruokalista. Toivon oppivani myös paljon uusia asioita ruokalistasuunnittelusta prosessin edetessä. Minulla on aikaisempaa kokemusta joukkoruokailun parista, joten uskon voivani hyödyntää näitä oppeja tässä projektissa.

Opinnäytetyössä esitellään johdannon jälkeen toimeksiantajaorganisaatio Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Luvussa kolme työn aihealuetta lähestytään teoreettisesta näkökulmasta. Varsinainen kehittämisprosessi lähtee liikkeelle luvusta neljä. Toimeksiantajaorganisaation edustajat arvioivat uutta, kehittämisprosessin tuotoksena syntyvää ruokalistaa.

2 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi LiikU, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. LiikU on yleishyödyllinen järjestö, joka on perustettu vuonna 1993. Se toimii Lounais-Suomen alueella

yli tuhannen urheiluseuran asialla. Järjestön jäseniä ovat erilaiset seurat ja liikuntaa tarjoavat yhteisöt. (LiikU 2015.)

LiikU:n tärkeimpiä kohderyhmiä ovat lapset ja nuoret sekä heitä liikuttavat aikuiset. Lapset ja nuoret pyritään saamaan liikunnan pariin erilaisten tapahtumien ja leirien avulla. LiikU tekee myös merkittävää yhteistyötä koulujen ja varhaiskasvattajien kanssa, jotta liikunnasta muodostuisi lapsille elämäntapa. (LiikU 2015.)

Suomen suurin monipuolisuusleiri Pitkis-Sport on LiikU:n järjestämä. Kyseinen leiri järjestetään vuosittain Kokemäellä Pitkäjärven maastoissa. Vuoden 2016 (4. - 8.7.) leiri on järjestyksessään jo 53. Se kerää vuosittain yli 1500 lasta ja nuorta sekä yli 200 vapaaehtoista kouluttajaa ja toimijaa. Leirillä on lajivaihtoehtoja rutkasti aina autourheilusta taitoluisteluun ja tennikseen. Pitkis-Sportin tarkoituksena on tarjota liikunnan riemua lapsille ja nuorille, nuorisajohtajakurssilaisille koulutusta ja vastuuta sekä myönteinen leirikokemus jokaiselle osallistujalle. Leirin arvoja ovat turvallisuus, kehitys, arvostus, oppiminen, eettisyys sekä kannustus. (Pitkis-Sport 2015.)

3 Ruokapalvelut työnä

Tässä luvussa luodaan pohjaa ruokapalveluiden suunnittelulle teoreettisesta näkökulmasta. Teoriassa ja koko työssä korostuvat kolme tarkastelun näkökulmaa: asiakas, ruokatuotannon prosessit sekä kustannusrakenne. Teoriaa peilataan Pitkis-Sportin vastaavanlaisiin ruokapalvelun osa-alueisiin, kuten omavalvontaan, erityisruokavalioihin sekä lasten ja nuorten ravitsemukseen. Teoreettinen viitekehys johdattaa työn varsinaiseen kehittämisprosessiin.

3.1 Ruokapalveluiden tuottaminen joukkoruokailussa

Ruokapalveluilla tarkoitetaan kodin ulkopuolella tapahtuvaa ruokailua. Itse ruokapalvelu käsittää terminä sekä varsinaisen ruokatuotteen että sen tarjoamiseen liittyvän asiakaspalvelun. Ruokapalvelun tunnusmerkkinä on se, että ruoka tarjoillaan lähes välittömästi valmistuksen yhteydessä tai se kuljetetaan tarjoiltavaan paikkaan. Asiakkaalta näkymättömissä on paljon muun muassa suunnittelutyötä sekä toiminnan kehittämiseen liittyviä tehtäviä. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 9.)

Ruokapalveluiden tuottamista ohjaavat toiminta-ajatuksen ja liikeidean lisäksi myös erilaiset suositukset ja lainsäädäntö. Ravitsemussuositukset ohjaavat ruokapalveluiden toimintaa varsin merkittävästi esimerkiksi julkisella sektorilla. Ravitsemussuositusten mukaisella ruoanvalmistuksella pyritään edistämään ja parantamaan kansalaisten terveyttä. Ravitsemussuosituksilla on myös ruokakasvatukseen liittyviä tehtäviä. Lainsäädännön avulla varmistetaan

keittiöiden omavalvonnan harjoittaminen sekä ruoan jäljitettävyyys. Omavalvonta luo pohjan hygieenisten ruokapalveluiden tuottamiselle. (Lampi ym. 2009, 10.)

Toiminnan tuloksellisuus ja kannattavuus ovat osa ruokapalveluita. Tuottava ja taloudellinen toiminta luovat tuloksellisuuden. Keittiön toiminta on silloin tuottavaa, kun ateriat ja palvelut ovat oikeanlaisessa suhteessa niiden tuottamiseen vaadittavien resurssien kanssa. Toiminnan taloudellisuus tulee vastaavissa silloin, kun tuotoksen aikaansaannoksesta aiheutuvat rahalliset kustannukset ovat mahdollisimman vähäiset. Koska ruokapalvelut ovat kokonaisvaltaisen osa-alue, voi jokainen ruokapalveluiden tuottamiseen osallistuva työntekijä omalta osaltaan olla taloudellinen ja vaikuttaa siten keittiön kannattavuuteen. (Lampi ym. 2009, 14 - 15.)

Ruokapalvelujen tuottaminen on moniulotteinen prosessi, joka vaatii paljon työtä, joka ei näy asiakkaalle. Vasta varsinainen ruoan jakelu ja tarjoilu näkyvät asiakkaalle, mutta ruoan tarjolle pano on vaatinut paljon etukäteistyötä. Prosessi on sarja suoritettavia toimintoja, joiden avustuksella panokset muutetaan tuotoksiksi. Toiminnan monivaiheinen analysointi ja hahmottaminen luovat mahdollisuuden toiminnan kehittämiseen. Ruokapalvelujen tuottamisesta voidaan käyttää termiä ruokapalvelutoiminta. Se kattaa kaikki prosessit, jotka tapahtuvat tuotteen ja palvelun valmistamiseksi. Ruokapalvelutoiminnan alla toimivat ruokapalvelutuotanto sekä tukiprosessit. Ruokapalvelutuotanto koostuu ruokatuotannon sekä asiakaspalvelun prosesseista. Tukiprosesseja ovat esimerkiksi taloushallinnan ja henkilöstöhallinnan prosessit. (Lampi ym. 2009, 17 - 18.)

3.2 Omavalvonta

Omavalvonta on helppo tapa hallita ja varmistaa elintarvikkeiden turvallisuus, hyvä säilyvyys ja laatukriteerit. Omavalvonta on elintarvikelaissa säädettyä, jota jokaisen ammattikeittiön tulee harjoittaa. Jokaisessa keittiössä toimintaa ohjaa kirjallinen omavalvontasuunnitelma, johon henkilökunta perehdytetään. Omavalvontaohjelmassa on mukana myös hygieniasuunnitelma sekä siivousohjelma. Suunnitelman laadinnassa käytetään apuna HACCP-järjestelmää. Tässä järjestelmässä perehdytään toiminnan riskikohtiin sekä niiden analysointiin. Käytännössä tämä tarkoittaa toiminnan terveystarkistusten kartoittamista. Kriittiset hallintapisteet valikoituivat riskikohtien analysoinnin pohjalta. Ne ovat tärkeä osa elintarviketurvallisuutta ammattikeittiöissä. Kriittisiä pisteitä ovat esimerkiksi ruokien tarjoilulämpötilojen hallinta. (Kaikkonen, Mäkynen, Tiusanen & Viinikka 2011, 27.) Hygieniavalvonta ei kuitenkaan riitä, vaan laki ulottuu myös ravitsemuksellisiin seikkoihin. Ruoan on oltava ravitsevaa ja soveltuvaa tarjoiltavalle asiakasryhmälle. (Mauno & Lipre 2005, 39.)

Toiminnan muuttuessa myös omavalvontasuunnitelmaa tulee päivittää. Erilaiset omavalvonnan mittaustulokset tulee kirjata tietyin väliajoin, jotta ne ovat esimerkiksi terveysviranomaisten saatavilla tarvittaessa. Omavalvonta kattaa kaikki työvaiheet aina elintarvikkeiden hankinnasta asiakkaan lautaselle. Suunnitelmassa kuvataan muun muassa toiminta ja sen laajuus, raaka-aineiden hankinta ja vastaanotto, varastointi, esivalmistus, valmistus, kypsennys, jäähdytys, tarjoilu, jätehuolto sekä astiahuolto. Suunnitelman laajuus riippuu harjoitettavasta toiminnasta. Laaja-alaisessa toiminnassa on myös paljon toiminnan riskikohtia. (Kaikkonen ym. 2011, 27 - 28.) Alempana olevassa kuviossa (Kuvio 1) on ryhmiteltyä omavalvontasuunnitelman osatekijöitä, joiden pohjalta jokainen organisaatio suorittaa omavalvontaa toimintansa laajuuden vaatimalla tavalla.



Kuvio 1: Omavalvonta (Kylmäketju 2016.)

Omavalvonnalla on myös yrityksen kannattavuuteen liittyviä seikkoja. Laaja-alaisessa toiminnassa se on kannattavaa ottaa osaksi yrityksen laatuja järjestelmää. Omavalvonnan avulla pystytään takaamaan tarjottavien tuotteiden laatu ja turvallisuus. Suunnitelman hyödyntämisellä on mahdollista vähentää hävikkiä ja tätä kautta hankkia kustannussäästöjä. (Koppinen, Kumpulainen, Lehto, Manninen, Mustonen, Niskanen, Pettilä, Salmi & Viitala 2002, 114.)

Elintarvikevalvonnan tehtävänä on huolehtia elintarvikkeiden laadun turvallisuus. Viranomaiset valvovat elintarvikkeita muun muassa tarkastuskäynnein sekä laboratoriokokein. Valvonta-

viranomaiset voivat ilman ennakoilmoitusta tehdä tarkastuskäyntejä elintarvikkeiden varasto-, valmistus- ja myyntipaikkoihin sekä ottaa näytteitä elintarvikkeista ja valmistustiloista, joissa käsitellään elintarvikkeita. (Heikkinen & Kortelampi 1997, 24.)

3.3 Lasten ja nuorten ravitsemus sekä erityisruokavaliot

Kouluikäiset lapsen ja nuorten ruokavalion tulee olla mahdollisimman monipuolinen. Energiaa tarvitaan runsaasti kasvamiseen, kehitykseen sekä yleiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Terveellisen ravitsemuksen perustana voidaan pitää suomalaista lautasmallia, säännöllistä ateriarytmiä sekä terveellisiä välipaloja. (Elintavat ja ravitsemus 2016.)

Koululaiset tarvitsevat ravitsevia aterioita sekä järkevästi koostettuja välipaloja. Koululaisten epäterveellisten välipalojen syönti on varsin yleistä ja nämä tulisikin korvata esimerkiksi marjoilla ja hedelmillä. Janojuomaksi tulisi valita aina vesi. D-vitamiinoituja maitotuotteita tulisi käyttää puolisen litraa päivässä ja vitamiinoituja margariineja levitteenä päivittäin. Kalaa tulisi suosia D-vitamiinin lähteenä kahdesti viikossa. (Elintavat ja ravitsemus 2016.)

Joukkoruokailun tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia sekä ylläpitää vireystilaa. Kouluruokailusuosituksen mukaisesti koulussa nautittavan aterian tulisi kattaa kolmannes päivittäisestä energiansaannista. Kodin ja etenkin aikuisten esimerkki vaikuttaa vahvasti lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin. Aikuisten tehtävänä on huolehtia, että jo varhaisessa nuoruudessa tehtäisiin terveellisiä valintoja ruokavalion koostamisen suhteen. (Elintavat ja ravitsemus 2016.)

Erytisruokavaliolla tarkoitetaan tavanomaisesta perusruokavaliosta poikkeavaa. On tilanteita, jolloin yhden tai useamman ruoka-aineen käyttöä joudutaan rajoittamaan tai välttämään terveydellistä tai eettistä syistä. Erytisruokavalio voi olla myös ainut hoitomuoto joidenkin sairauksien kohdalla. Erytisruokavalion koostamisessa tulee olla huolellinen, jotta ruokavalio terveydellisistä tai eettisistä syistä huolimatta olisi mahdollisimman monipuolinen. (Kaikkonen ym. 2011, 60 - 61.)

Asiakkaiden tasavertainen kohtelu on tärkeä asia, jolloin on huomioitava, että valmistettavat erityisruokavalioateriat olisivat mahdollisimman pitkälti samankaltaisia kuin tarjottava perusruoka. Erytisruokavalioaterioiden valmistus vaatii tietoa ruokavalion perusteista ja etenkin aterioissa käytettävissä raaka-aineissa. Elintarviketietous on tärkeää valmistettaessa erityisruokavalioita, jotta ruoka olisi turvallista ja myös ravitsevaa tarjottavaa. (Kaikkonen ym. 2011, 60 - 61.)

Tavanomaisimpia erityisruokavalioita ovat laktoositonta ja gluteenitonta ruokavaliota noudattavat ruokailijat, myös erilaiset allergiat ovat yleisiä. Laktoositonta ruokavaliota noudattava henkilö pystyy syömään lähes kaikkea, sillä monissa paikoissa perusruoka on laktoositonta. Nykyisellään myös perusruoan gluteenittomuus on yleistynyt. Varsinaisiksi erityisruokavalio-aterioiksi jäävätkin erilaiset allergiat ja eettisistä syistä johtuvat ruokavaliomuutokset. Näissäkin tapauksissa monesti päivän perusruokaa pystytään hyödyntämään, josta eriytetään di-eettiaterioiden valmistus. Tällä tavoin erityisruokavaliota noudattavat saavat lähes samankaltaista ruokaa kuin muutkin asiakkaat. Tämä on tärkeä asia, jotta jokainen erityisruokavaliota noudattava asiakas kokisi tulleen tasavertaisesti kohdelluksi. (Kaikkonen ym. 2011, 60 - 61.)

3.4 Ruokalistasuunnittelu prosessina

Ruokalista on jokaisen keittiön työn lähtökohta. Ruokalista- ja ateriasuunnittelu pohjautuu toiminta-ajatukseen, liikeideaan sekä asiakkaiden mieltymyksiin. Suurkeittiöiden ruokalistat laaditaan tavanomaisesti useaksi viikoksi kerrallaan. Ruokalistan perustan luo ns. runkoruokalista, jossa voidaan ilmaista pääraaka-ainekierto sekä valmistusmenetelmät. (Lampi ym. 2009, 22 - 23.)

Suunnittelua ohjaa moni erilainen seikka. Prosessin alkuvaiheessa on tärkeä huomioida toiminnan resurssit. Tällaisia ovat esimerkiksi laitekapasiteetti, oman henkilökunnan ammattitaito sekä käytettävissä oleva budjetti. Varsinaisessa suunnittelussa korostuvat asiakas, ruokatuotannon prosessit sekä kustannukset. (Mauno & Lipre 2008, 19.) Vakioruokaohjeet ovat välttämättömyys ruokalista- ja ateriasuunnittelussa. Aterioiden suunnittelulla tavoitellaan vaihtelua sekä uudistuksia. Tuotekehitys on osa suunnitteluvaihetta ja on myös sen osa. (Lampi ym. 2009, 23.)

Varsinaiset ateriat koostuvat pääsääntöisesti lisäkesalaatista, pääruoasta, jälkiruoasta sekä aterian lisänä tarjottavista leivästä, ravintorasvasta sekä juomasta. Kaikki ateriat eivät kuitenkaan sisällä kaikkia edellä mainittuja osia. Lounaan sekä päivällisen yhteenlaskettu osuus päivittäisestä energiansaannista on peräti noin 50 prosenttia. Ruokalista- ja ateriasuunnittelussa on monia huomioitavia seikkoja. Asiakkaat ovat merkittävin seikka suunnittelussa. Suunnittelua ohjaavat myös aterioiden lukumäärä, ravitsemussuositukset, erityisruokavaliot, käytössä oleva laitekanta, henkilöstön määrä ja ammatillinen osaaminen sekä raaka-aineiden saatavuus ja jalostusaste. (Lampi ym. 2009, 26.)

Ravitsemussuositusten mukainen lautasmalli on oiva lähtökohta ateriasuunnittelulle. Pääsääntöisesti julkisen sektorin ateriakokonaisuuksissa noudatetaan voimassaolevia ravitsemussuosituksia. Suunnittelua ja ravintoainesisältöjen seurantaa helpottavat erilaiset atk-pohjaiset tuotannonohjausjärjestelmät, joita hyödynnetään tänä päivänä varsin merkittävästi isoissa

tuotantokeittiöissä. Toimintaa ohjaavat myös erityisruokavaliot, jotka ovat yleistyneet varsin huomattavasti. Erityisruokavalioiden vaikutus työmäärään riippuu siitä, että valmistetaanko ne erillään muusta ruoanvalmistuksesta vai muunnetaanko ne päivän ruokalajeista. Isoissa tuotantokeittiöissä erityisruokavaliot valmistetaan pääsääntöisesti erillisinä, kuitenkin muuta ruoanvalmistusta hyödyntäen. (Lampi ym. 2009, 26 - 27.)

Keittiön kustannukset ovat tärkeä osa ruokapalveluiden kokonaiskuvaa. Kustannuksista suurimman osan kerryttävät raaka-aine- ja henkilöstökulut. Ruokalaji, jonka raaka-ainekulut ovat matalat, niin työkustannukset saattavat olla varsin suuret. Toisinaan puolivalmiit tai valmiit elintarvikkeet luovat kannattavan vaihtoehdon omavalmisteisuudelle. Kustannuslaskenta osoittaa, milloin teollisuuden käsittelemä elintarvike on kannattavampi valinta, sillä kokonaiskustannuksiin vaikuttaa merkittävästi työkustannukset, vaikka käsittelemätön raaka-aine olisikin itsessään edullisempi vaihtoehto. (Lampi ym. 2009, 29.)

Kustannustekijöiden ohella huomioon on otettava myös ruoan laadulliset arviointiperusteet. Oma-valmisteinen ruoka saattaa tuoda lisäarvoa asiakkaalle, mutta on myös huomattava eroavaisuus, milloin teollisuuden valmiste ja omavalmisteinen eivät tuo laadussa minkäänlaista eroa, mutta kustannuksien kannalta puolivalmiste tai valmistuote on edullisempi. Toiminnan lähtökohdat, kuten toiminta-ajatus ja missio ovat osaltaan luomassa laadullisia arviointiperusteita. (Lampi ym. 2009, 29.)

3.5 Ruokapalveluiden kustannusrakenne

Yritykset käyttävät liiketoiminnan resursseja eri tavoin. Resurssien käyttö aiheuttaa yritykselle aina juoksevia kuluja. Tästä syystä johtuen resurssien optimointi on keskeinen asia liiketoiminnan kannattavuuden näkökulmasta. Toiminnassa kuluja aiheutuu muun muassa henkilöstöstä, raaka-aineista, varastoinnista, kuljetuksista, toimitiloista sekä markkinoinnista ja yhteistyöverkostoista. (Selander & Valli 2007, 18 -20.) Varsinaisessa kehittämisprosessissa pureudutaan lähtökohtaisesti raaka-ainekustannusten hallintaan, sillä kustannusrakenne on yksi tämän työn kulmakivistä. Raaka-aineiden hankintaprosessit ja niiden suunnittelu ovat olennainen osa myös ruokatuotannon prosesseja.

Henkilöstöresurssien tehokas suunnittelu on matkailu- ja ravitsemisalan toimijoiden tärkeimpiä asioita, mikäli toiminnasta on tarkoitus tehdä liiketoiminnallisesti kannattavaa. Ala itsessään on hyvin työvoimavoittoinen, sillä asiakkaan kohtaaminen on tärkeä osa palvelutapahtuman onnistumista. (Selander & Valli 2007, 18 - 19.) Pitkis-Sportin kohdalla henkilöstöresurssien optimointi kustannusrakenteen näkökulmasta ei ole tarpeellista, sillä kyseisen osa-alueen kustannuksiin on mahdoton vaikuttaa erinäisten muuttuvien seikkojen vuoksi.

Raaka-ainekulut ovat kannattavuuden hallinnan näkökulmasta yksi merkittävimmistä kulueristä. Yleisesti ravintola-alasta puhuttaessa, raaka-ainehankinnoilla on oleellinen merkitys liikeidean mukaisen laatutason toteuttamisessa. (Heikkilä & Saranpää 2013, 43.) Raaka-aineiden tehokkaalla käytöllä tarkoitetaan sitä, että lopputuote on balanssissa sekä valmistetun määrän että hinnan suhteen. Se tarkoittaa myös sitä, että raaka-aineiden käsittelyhävikki pystytään minimoimaan mahdollisimman pieneksi. Raaka-aineiden aiempaa parempaan hallintaa voidaan pyrkiä muun muassa luotettavalla valmistusreseptiikalla, tuotekehityksellä, ruokalistasuunnittelulla sekä työntekijöiden ammattitaiton kehittämisellä. (Selander & Valli 2007, 19.)

Varastointi, kuljetus- ja jakelupalvelut, toimitilat sekä markkinointi- ja yhteistyöverkostot nielevät myös paljon rahaa. Kulut riippuvat jokaisen toimijan liiketoiminnasta ja sen laajuudesta. Monet kulut ovat täysin kiinteitä eikä niihin voida vaikuttaa myynnillä. On myös kuluja, jotka ovat lähes suoraan verrannollisia kasvavan myynnin kanssa. Jokaisen toimijan kustannukset ovat aina omanlaisia, joten siksi on tärkeää, että yritykset kartoittavat omat kustannuksensa sekä luovat järjestelmät niiden seuraamiseksi. (Selander & Valli 2007, 19 - 20.)

4 Ruokalistan kehittämisprosessi

Tarkoituksena oli kehittää toimiva ja kustannustehokas ruokalista Pitkis-Sportille. Kehittämisprosessissa korostuivat kolme pääpilaria: asiakas, ruokatuotannon prosessit sekä kustannusrakenne. Aihealuetta tarkasteltiin jokaisen näiden osa-alueiden osalta. Tarkoituksena oli pystyä yhdistämään elintarvikelain vaatimukset, erityisruokavalioterioiden valmistus, ruoan ravitsemuksellisuus sekä ennen kaikkea huomioida kustannustietous ruokalistan suunnittelussa. Näistä osista piti syntyä yksi yhtenäinen ruokalista vuodelle 2016.

4.1 Ruokalista 2015

Kehittämisprosessi aloitettiin tarkastelemalla aiempaa, vuoden 2015 ruokalistaa. Ruokalistan kehittämistarpeet kohdentuivat lähinnä lämpimiin pääruokalajikkeisiin. Aamu- ja iltapalat pyörivät hyvin samankaltaisin ruokalajein joka päivä ja sinne on valikoitunut ravitsevia ruokatuotteita, joihin ei tulla tekemään kovinkaan suuria muutoksia. Kyseisten aterioiden ruoista ei myöskään ole mahdollista saada mittavia säästöjä.

Lähtökohtaisesti listan tarkoituksena on miellyttää asiakasta. Listan suunnittelussa on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää myös huomioida oman ruokatuotannon resurssit budjettia myöden. Vuonna 2015 listalla on ollut yksinkertaisia ja ravitsevia pääruokalajikkeita. Alla olevasta taulukosta (Taulukko 1) on nähtävissä tarjolla olleet lajikkeet sekä ruokailijamäärät. Ruoka valmistetaan 35 kilometrin päässä leirialueesta, joten listan suunnittelussa on huomioitava ruo-

kien kuljetus. Osa ruoista ei kestä lämpösäilytystä lähes ollenkaan ja jotkut lajikkeet jäähtyvät kuljetuksessa varsin nopeasti, jolloin omavalvonnan määräysten noudattaminen on varsin hankalaa.

RUOKALISTA 2015					
	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
aamupala:	puuro ja maito	puuro ja maito	puuro ja maito	puuro ja maito	puuro ja maito
	Porin poika ja rasva	moniviljasämpylä	viidenviljan sämpylä	grahamsämpylä	leipäkooste ja rasva
	juusto	leikkele, rasva	juusto, rasva	juusto	leikkele
	tee tai kaakao	tee tai kaakao	tee tai kaakao	tee tai kaakao	tee tai kaakao
	n. 400 hlö	n.1630 hlö	n.1630 hlö	n.1630 hlö	n.1630 hlö
lounas:	pyttipannu	jauhelihakastike	broilerrisotto	lihapullat	jauhelihakeitto
	näkkileipä ja rasva	näkkileipä ja rasva	näkkileipä ja rasva	näkkileipä ja rasva	leipäkooste ja rasva
	kaali, kurkku, tomaatti	kierremakaroni	porkkanaraaste	perunamuusi	maito tai mehu
	ketsuppi, maito tai mehu	kaali/kurkku/ananasalat	maito tai mehu	kaali/kurkku/tomaattisala	n.1630 hlö
	n. 450 hlö	ketsuppi, maito tai mehu		sinappi, maito tai mehu	
		n. 1580 hlö	n. 1710 hlö	n.1550 hlö	
päivällinen:	Lihakeitto	nakkikeitto	hernekeitto	Talonpojan keitto	sunnuntai
	näkkileipä ja rasva	näkkileipä ja rasva	näkkileipä ja rasva	näkkileipä ja rasva	Lounas: broilerjuustokeitto
		maito tai mehu	maito tai mehu	maito tai mehu	
		n.1630 hlö	n.2500 hlö	n.1630 hlö	Iltapala
	maito tai mehu				Porinpoika ja rasva
	n.1630 hlö	myynti makkara, kahvi, munkki			grillimakkara ja sinappi
iltapala:	jogurtti	jogurtti	jogurtti	jogurtti	perunasalaatti
	grahamsämpylä ja rasva	kulkuripoika ja rasva	ruispalat ja rasva	ruisvehnäsämpylä+rasva	karjalanpiirakka
	leikkele	juusto	leikkele	leikkele	juusto, jogurtti
	maito tai mehu	maito tai mehu	maito tai mehu	pillimehu	mehu, kahvi
	(tee tai kaakao)	(tee tai kaakao)	(tee tai kaakao)		
	n.1630 hlö	n.1630 hlö	n.1630 hlö	n.1630 hlö	n. 400 hlö

Taulukko 1: Pitkis-Sportin ruokalista 2015

Kehittämisosuudessa uuden listan luomista lähestyttiin kolmen kehittämisatteen voimin. Näitä ajatuksia olivat lounas- ja päivällisruokien vaihtaminen kokonaan toisiin lajikkeisiin, omavalmisteisten ruokien korvaaminen tehdasvalmisteisilla ja vuoden 2015 listalla olevien ruokalajien reseptiikan muokkaaminen. Ruokalistalla on edukkaista raaka-aineista valmistettavia ateriakokonaisuuksia, mutta pohdintaan otettiin se, voitaisiinko tietyt ruokalajit valmistaa vieläkin halvemmalla.

Listassa on myös huomioitava sen ravitsemuksellisuus ja esteettisyys. Ruoan tulee olla houkuttelevan näköistä ja tuoksuista. Sen pitää myös olla hyvänmakuista ja ravitsevaa. Ravitsemuksellisuuteen liittyy myös vaihtuvien pääruokalajikkeiden monipuolisuus. Vuoden 2015 lista ei välttämättä ole kovin asiakasystävällinen, sillä samalla tavalla valmistettavia ruokia on listalla hyvin paljon. Listalta puuttuvat lähes kokonaan uunissa valmistettavat ruokalajikkeet.

Vuonna 2015 leirin ruokabudjetti on ollut noin 32 000 euroa ja kyseinen budjetti on pitänyt paikkaansa todellisten menojenkin osalta. Budjettiin on varattu määrärahat myös esimerkiksi ruokailualueen pöydille, penkeille, aidoille, ruokakuljetuksille sekä kylmäkontin vuokralle. Varsinainen ruoanvalmistus henkilöstökuluineen (ilman raaka-aineita) on ollut toteutuneesta budjetista noin 10 prosenttia. Ruoanvalmistukseen käytettyjen raaka-aineiden osuus reilusta 30 000 euron budjetista on ollut lähes 20 000 euroa. Osa ruokailuista on ostettu ostopalveluna paikallisilta toimijoilta. (Virtala; Virtanen 2015.)

4.2 Omavalvonnan vaatimukset Pitkis-Sportin kohdalla

Omavalvonta luo omat vaatimukset ruokalistasuunnittelulle. Terveystarkastaja Aila Pruuki Pyhäjärvisseudun ympäristötoimistosta kertoi, että Pitkis-Sport on selviytynyt tarkastuskäynteistä puhtain paperein. Tärkein asia on huolehtia käsihygieniasta, varsinkin ruokailuun tultaessa, jotta suuret tautiepidemiat voidaan välttää. Myös tuotantokeittiöllä on tärkeä noudattaa tarkkaa hygienian hallintaa, jotta ruoka on mahdollisimman puhdasta. Koska Pitkis-Sportin ruoka valmistetaan lähes 35 kilometrin päässä tarjoilupaikasta, on ruokien lämpö-seuranta ensiarvoisen tärkeää. (Pruuki 2015.)

Omavalvonnan vaatimuksista puhuttaessa esiin nousi myös einesten ja omavalmisteisten ruokien eroavaisuudet. Pruuki kertoi, ettei ruoan puhtaudessa ole eroavaisuuksia tehdas- ja omavalmisteisten välillä. Tärkeintä on hyvät ja turvalliset toimintamallit, joita noudatetaan isoissa valmistuskeittiöissä. Ruokien lähtölämpötilojen seuranta on merkityksellistä, jos välimatkat ovat noinkin pitkiä kuin Pitkis-Sportin tapauksessa. Kappaletavarat jäähtyvät herkemmin verrattaessa esimerkiksi kastikkeisiin tai laatikkoruokiin. (Pruuki 2015.)

Pruukin mielestä kustannustehokkuus ruokalistasuunnittelussa on tänä päivänä haastavaa. Toisinaan tehdasvalmisteinen ruoka tulee omavalmisteista halvemmaksi, sillä raaka-aineiden ja henkilöstökulujen yhteenlaskettu hintalappu on arvokas. Tärkeää olisi suhteuttaa toiminnan resurssit ja hakea fiksuja säästöjä esimerkiksi reseptiikkaa muokkaamalla. Ruoan laatu ja ravitsemuksellisuus eivät saisi kärsiä, vaikka kyseessä onkin vain vajaan viikon leiri. (Pruuki 2015.)

4.3 Ruokalista 2016

Uutta ruokalistaa lähdettiin rakentamaan vuoden 2015 pohjalta. Suunnittelutyössä olivat mukana kaksi ravitsemisalan pitkäaikaista ammattilaista. Heistä käytetään nimityksiä keittiöpäällikkö 1 ja keittiöpäällikkö 2, sillä he eivät halunneet esiintyä työssä omalla nimellään. Tarkasteluun otettiin lounaan pääruokalajikkeet, joita olivat: pyttipannu, jauhelihakastike, broileririsotto, lihapullat sekä jauhelihakeitto. Päivällisellä tarjottiin erilaisia keittoja.

Listalla on kaksi ruokalajiketta, joita ei voida korvata muilla: lihapullat sekä hernekeitto. Lihapullat ovat leiriläisten ehdoton suosikki ja myös leiriorganisaatio on halunnut säilyttää kyseisen ruokalajin listalla vuodesta toiseen. Keskiviikko on leiriläisten kotiväen vierailupäivä, joten kyseiselle päivälle hernekeitto on lähinnä ainut järkevä vaihtoehto. Se valmistetaan soppatykissä paikan päällä Kokemäellä. (Virtala; Virtanen 2015.)

Suunnittelu aloitettiin pohtimalla listalla olevien ruokien kustannustietoutta. Lähtökohtaisesti kaikki ruoat varmasti valmistetaan suhteellisen huokeasti, joten kovin suuria säästöjä ei ole mahdollista saada uuden listan suunnittelulla. Tehtävä koettiin haastavaksi, sillä huomioitavia seikkoja oli useita. Keittoja listalla on ehkä hieman liikaa ja niiden tilalle voisi pohtia vaikka pa laatikkoruokia. Ne kestävät hyvin myös lämpösäilytystä. (Keittiöpäällikkö 1 2016.)

Ensiksi tarkasteluun otettiin maanantain ruokalajikkeet: pyttipannu sekä lihakeitto. Pyttipannu todettiin edukkaaksi ja myös maukkaaksi leiriruoksi, joka on lasten mieleen. Se kestää myös kohtalaisesti lämpösäilytystä ja on helppovalmisteinen huomioiden joukkoruokailun tuotantoprosessit. Lihakeitto on hinnaltaan jo hieman kalliimpi, sillä käytössä on naudanliha. Se ei myöskään ruokana liene suurimpia suosikkeja. Keitot ovat kuitenkin helppoja valmistaa suurille väkimäärille. (Keittiöpäällikkö 2 2016.) Lihakeiton tilalle alettiin pohtia muita vaihtoehtoja.

Tiistaina tarjolla olevat jauhelihakastike sekä nakkikeitto saivat osittaista kannatusta. Jauhelihakastikkeeseen tosin voisi tehdä reseptimuutoksia, jotta kustannuksia saataisiin pienemmiksi. Kastikkeen sekaan voisi lisätä papuja sekä korvata osan jauhelihasta soijarouheella. Palkokasvit ovat todella ravinnerikkaita ja pakastepapukin käsitelty nopeasti pakkaseen. Tällaiset muutokset eivät vaikuttaisi mitenkään myöskään ruokatuotantoon. (Keittiöpäällikkö 1 2016.)

Tässä kohtaa esiin nousivat myös valmisruoat. Jauhelihakastikkeen ja pastan voisi korvata teollisuuden valmiilla lasagnella tai muulla pastapohjaisella laatikolla. Tuotannon näkökulmasta valinta olisi oivallinen, mutta lasagnen annostelu on haastavampaa verrattaessa tavalliseen kastikkeeseen ja pastaan. Teollisuuden valmis lasagne ei välttämättä ravitseuksellista näkökulmasta ole omavalmisteista kastiketta huonompi valinta. Valmisruokiin kuitenkin suhtauduttiin hieman kyynisesti ja mahdollista säästöäkin epäiltiin. Henkilöstökulut vievät ison osan omavalmisteisesta ruoasta, mutta jos työntekijät joka tapauksessa ovat työpaikalla, niin ei mittavaa säästöä voida saada. Omavalmisteista ruokaa myös arvostetaan enemmän ja jauhelihakastikkeen valmistaa varsin helposti. Eri asia on valmistaa pyttipannu alusta alkaen itse. Sen voi käytännössä koostaa teollisuuden valmiista komponenteista, mutta einestuetteenä se menee mainiosti ja vastaa aivan samanlaista lopputulosta kuin yksittäisistä komponenteista koostettuna. (Keittiöpäällikkö 2 2016.)

Viime vuoden listalla keskiviikon ruokina olivat broileririsotto sekä hernekeitto. Molemmat ovat hyviä vaihtoehtoja ja broileriruoka tulisi listalla säilyttää, jotta pääraaka-aineissa saataisiin vaihtuvuutta. Hernekeitto on kustannuksiltaan alhainen ja se valmistetaan soppatykissä Pitkäjärvellä, joten siihen ei kannata tehdä muutoksia. Torstain ruokina olivat lihapullat, joihin ei tule muutosta sekä talonpojan keitto. Talonpojan keitosta ei ollut täyttä varmuutta, onko ruoassa käytetty laisinkaan lihaa. Tämän tilalle suunniteltiin muitakin vaihtoehtoja. Kasvisruoka olisi ajankohtaan sopiva ja myös trendikäs valinta. Kasviksia myös tarvitsisi tuoda lasten ja nuorten ruokailuun mahdollisimman paljon, jotta nämä ruokakerrat muuttuisivat heidän omassa ruokakäyttäytymisessään tavanomaisiksi rutiineiksi.

Viimeisenä leiripäivänä eli perjantaina on tarjoiltu jauhelihakeittoa. Se on myös hyvä vaihtoehto lapsille ja helppo valmistaa joukkoruokailuun. Esiin nousi kuitenkin ajatuksia siitä, onko listassa ajateltu liian paljon tuotantoa kuin asiakasta. Listan ruoat eivät kauttaaltaan ole asiakaslähtöisiä, sillä siinä tapauksessa monipuolisuuden tulisi näkyä selvemmin. Kun aiemman vuoden ruokalista oli tarkasteltu päällisin puolin, laskettiin nopeasti, että ruoaksi tarjoillaan peräti viisi kertaa keittoja. Tämän ajateltiin olevan hieman liikaa ja kehitysräyhässä tähän lähdettiin pohtimaan vaihtoehtoisia ratkaisuja. Keittojen valmistus ymmärrettiin täysin, sillä ne ovat joukkoruokailun ihanneruokia helppovalmisteisuuden takia. Pitkis-Sportin kohdalla, kun ruoka vielä kuljetetaan suhteellisen kaukaa, niin keitto on helppo pakata ja lämpösäilyttää. (Keittiöpäällikkö 2 2016.)

Tarjottavan ruoan tulisi olla hyvin pitkälti sellaista, jota lapset syövät mielellään. Kalaruokia ei tarjolla ole; ne ovat melko arvokkaita ja lapset syövät suhteellisen huonosti kalaa. On turha tarjota ruokaa, joka jätettäisiin syömättä. Leivitettyt tuotteet, kuten kalapuikot eivät ole edes potentiaalisia, sillä ne eivät kestä lämpösäilytystä. Kalaruoista kannattaa luopua vapaaehtoisesti. Makaronipata olisi hintansa ja helppovalmisteisuuden takia vartenotettava vaihtoehto. Se valmistetaan vain muutamasta raaka-aineesta ja siinä olisi erityisruokavaliot hyvin huomioituna. Pata olisi täysin maidoton ja se ei sisällä juuri laisinkaan allergeeneja. Se on myös ruoka, joka on varmasti lähes jokaisen lapsen mieleen. Silti aina ei ole järkevää verrata tavanomaisen ruoan kustannuksia, sillä toisinaan jokin perusruoka voi olla arvokkaampi kuin toinen, mutta siinä toisessa ruoassa saattaa olla erityisruokavaliot huomioitu niin hyvin, että siinä kohtaa säästetään kuluissa. (Keittiöpäällikkö 1; Keittiöpäällikkö 2 2016.)

Kappaleruoat ovat helposti jäähtyviä, mutta pinaattihukaiset olisivat hyvä ja halpa vaihtoehto, siihen lisäksi keitetty peruna ja valkokastike. Keitot ovat helppoja erityisruokavalioiden kannalta, joten niitä haluttiin säilyttää myös uuteen vuoden 2016 listaan. Tärkeää on tuoda esiin asiakkaan näkökulmaa, ruokatuotannon toimintaa sekä tietysti organisaatiota ja heidän budjetoimiaan määrärahoja.

Esiin nostetuista ajatuksista muodostettiin uutta listaa, joka on nähtävissä alempana (Taulukko 2). Maanantain ruokiin tehtiin sellainen muutos, että päivällisen keitto vaihdettiin aiemmassa kappaleessa mainittuihin pinaattiohukaisiin ja valkokastikkeeseen. Tiistain lounaalla tarjottaisiin makaronipataa. Päivällisellä olisi vanhan listan mukaisesti nakkikeitto. Keskiviikolla olisi edelleen broileririsotto sekä hernekeitto. Torstaina tarjolla olisi lihapullat sekä päivällisellä kesäkeitto. Perjantaille jäisi riisipuuro ja mehukeitto.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Pyttipannu	Makaronipata	Broileririsotto	Lihapullat, perunasose	Riisipuuro, mehukeitto
Pinaattiohukaiset, valkokastike, keitetyt perunat	Nakkikeitto	Hernekeitto	Juustoinen kesäkeitto	

Taulukko 2: Uusi pääruokalajikkeiden ruokalista vuodelle 2016

Lista on osittain sama kuin vuonna 2015. Uuteen listaan vaihdettiin muutamia lajikkeita, jotka olisivat kustannuksiltaan hieman halvempia tai samanhintaisia. Tarkoituksena oli myös nostaa esiin ruokia, jotka ovat selvästi lasten mieleen. Useampana päivänä korostuvat jauheliharuoat, mutta ne ovat lasten mieleen ja he ovat tottuneet syömään niitä. Jauheliharuoissa kuitenkin valmistusmenetelmät vaihtelevat sopivassa suhteessa. Perjantain keittoruoka haluttiin vaihtaa riisipuuroon. Monissa kouluissakin pidetään yhä edelleen puuropäiviä, jotka ovat todella suosittuja. Lounaalla tarjottavan puuron voisi valmistaa soppatykissä Pitkäjärvellä, jolloin myös kustannuksissa voitaisiin säästää henkilöstön ja kuljetusten osalta. Riisipuuron voi valmistaa pitkälti veteen, jolloin kustannukset ovat vieläkin alhaisemmat.

Muita ruokalajeja ei ollut järkevää vaihtaa. Listalle jäivät leiriolosuhteisiin parhaiten soveltuvat ruokalajit. Tarjolla olisi ollut monia muitakin halvalla valmistettavia ateriakokonaisuuksia, mutta suunnittelussa tuli huomioida olennaisena asiana tuotteiden lämpösäilyvyys ja muut omavalvonnan vaatimukset. Myös ruoan esteettisyys jakelulinjastossa oli ratkaiseva tekijä.

Lounas- ja päivällisruokien jälkeen mietittiin vielä aamu- ja iltapalatarjottavia. Parina iltana jogurtin voisi korvata riisimuroilla ja mehukeitolla. Ne ovat helppo tarjoilla ja mehukeiton voisi valmistaa tuotantokeittiöllä itse. Nämä soveltuisivat gluteenitonta, laktoositonta ja maidotontakin ruokavaliota noudattaville. Leiriläiset myös itse mahdollisesti kaipaisivat vaihtelua iltapalavalikoimaan. Kuitenkaan aamu- ja iltapaloissa ei ole mahdollista saada suurta säästöä,

sillä kyseiset ateriat noudattavat perinteisesti tietynlaista konseptia. Aamupalalla voisi vaihdella eri puuroja sekä tarjota leivän päälle tuoreita vihanneksia. (Keittiöpäällikkö 1; Keittiöpäällikkö 2 2016.) Alla on esitettyä koko ruokalista vuodelle 2016 (Taulukko 3), joka pitää sisällään aamupalan, lounaan, päivällisen sekä iltapalan.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Kaurapuuro, pehmeä leipä, juusto, levite, tuorekurkku, tee/kaakao	Neljän viljan puuro, pehmeä leipä, leikke- le, levite, paprikasuikaleet, tee/kaakao	Ruispuuro, pehmeä leipä, sulatejuusto- viipaleet, levi- te, tee/kaakao	Vehnähiutalepuuro, pehmeä leipä, maksamakkara, levite, tomaatti, tee/kaakao	Kahden vil- jan puuro, leipäkimara, levite, tuorekurkku, tee/kaakao
Pyttipannu (L, M, G) kaalisalaatti maito/mehu	Makaronipata (L, M) porkkanaraaste/ananas maito/mehu	Broileririsotto (L, M, G) höyrytetty kas- vikset maito/mehu	Lihapullat (L, G), perunasose (L, G) kiinankaali-maissi- kurkkusalaatti maito/mehu	Riisipuuro (L, G), mehukeitto (L, M, G), leipäkimara
Pinaattiohukaiset (L), valkokastike (L, G), keitetyt perunat puolukkahillo maito/mehu	Nakkikeitto (L, M, G) maito/mehu näkkileipä/rasva	Hernekeitto (L, M, G) sinappi näkkileipä/rasva maito/mehu	Juustoinen kesäkeitto (L, G) ruisleipä/rasva maito/mehu	
Murot, mehukeitto, pehmeä leipä, tuorepala	Jogurtti, pehmeä leipä, juusto	Murot, mehu- keitto, pehmeä leipä, tuorepala	Jogurtti, pehmeä leipä, leikkele	

Taulukko 3: Koko ruokalista vuodelle 2016

Kokonaan kuvatussa ruokalistassa on pääruokien perään merkitty erityisruokavaliomerkinnot. Kuten listasta huomataan, jokainen tarjottava ruokalajike on laktoositon. Erityisruokavalioterioiden valmistus jää esimerkiksi keskiviikkona hyvin vähäiseksi, koska tarjolla olevat ruokalajikkeet ovat täysin maidottomia ja gluteenittomia.

Ruokailun suunnittelun suhteen tulee olla maltillinen, sillä tarkoituksena on tarjota monipuolista, ravitsevaa ja hyvänmakuista ruokaa leiriläisille. Pääideana ei ole säästää ruokakuluista siten, että se näkyy leiriläisten lautasella. Leiriruokailun monipuolistamisella ja ekologisella ajattelulla Pitkis-Sport voisi olla yksi liikuntaleirien edelläkävijöistä. Nyt suunniteltua ruokalista kannattaisi testauttaa lapsilla. Näiden mahdollisten kokemusten pohjalta voisi kerätä konkreettisia mielipiteitä tarjottavasta ruoasta sekä noukkia parannusehdotuksia. Tarkoituksenmukaista voisi olla myös se, että menneiden vuosien ruokalistojen reseptiikkaa pyrittäisiin hiomaan aiempaa toimivammaksi ja turhia prosessin vaiheita karsittaisiin. Tämän suunnittelu-prosessin pohjalta nousseita lajikkeita kannattaisi testata useampaan kertaan, jotta ohjeet voitaisiin vakioda. (Keittiöpäällikkö 2 2016.)

Kun varsinainen keskustelu ruokalistan muutoksista oli käyty, esiin nousi ajatukset hankintasopimusten kilpailuttamisesta ja yhteistyökumppanikuvioista. Porin alueella on valtavasti potentiaalisia yrityksiä, joiden kanssa voisi virittää yhteistyötä. Pitkis-Sportilla on hyvä sanoma saada lapset ja nuoret liikkumaan, joten yhteistyökumppaneita saattaisi löytyäkin. Se varmasti kohottaisi vastapuolen (yritysten) imagoa. Myös hankintasopimusten kilpailuttaminen olisi tärkeää. Se on yksi koko tämän suunnittelun osa-alueista, että tiedetään, mistä raaka-aineet saataisiin kaikkein halvimmalla. Se säästö, joka voidaan saada lajikkeiden ja reseptiikan vaihdolla, voi haihtua täysin väärin hankintojen kanssa. (Keittiöpäällikkö 1; Keittiöpäällikkö 2 2016.)

4.4 Muut ruokapalveluiden osa-alueet

Tehtävän tarkoituksena oli pohtia ruokalistasuunnittelun kustannustehokkuutta, mutta suunnittelu- ja pohdintavaiheessa todettiin, että lista itsessään on jo suhteellisen halpa, joten säästökohteita tulisi pohtia myös laajemmalti. Kehitysprosessissa viime vuoden listasta vaihdettiin neljä ruokaa. Valtavan suuria säästöjä muutoksilla ei tulla saamaan, mutta suurin näkyvyys on asiakkaan lautasella. Listalle pyrittiin saamaan enemmän ruokia, jotka olisivat lasten mieleen. Uudet lajikkeet ovat myös huomioitu tuotannon näkökulmasta.

Kantavimmaksi kysymykseksi nousi se, mistä raaka-aineet saataisiin kaikkein halvimmalla. Sama ruokalaji voidaan valmistaa monella eri tavalla. Tärkeintä on keskittyä siihen, että lopputuote on maukas ja ulkoisesti silmää tyydyttävä. Tehtävän edetessä hankintojen ja yhteistyökuvioiden merkitys korostui entisestään. Järjestäjäorganisaation kannattaisi ottaa pohdintaan, saisiko raaka-aineita edullisesti suoraan lähialueen tuottajilta vai olisiko halvinta keskittää kaikki hankinnat yhteen paikkaan. Kaikki hankinnat tulisi kilpailuttaa, jotta tiedettäisiin tarkalleen se, mistä tuotteet saadaan kaikkein halvimmalla. Erilaiset yhteistyökuviot esimerkiksi tukkuliikkeiden ja muiden elintarvikealan toimijoiden kanssa voisivat olla varsin hyödyllisiä. (Keittiöpäällikkö 1; Keittiöpäällikkö 2 2016.)

Säästöä voitaisiin myös saada, mikäli ruokatuotanto siirrettäisiin lähemmäs Pitkäjärveä. Potentiaalinen paikka voisi olla ammattioppilaitos Sataedu Kokemäellä. Ruoka valmistettiin vuosia sitten kyseisessä paikassa, josta se siirrettiin Ulvilaan. Nyt tätä siirtoa kannattaisi jälleen pohtia uudelleen, sillä lähempänä leiripaikkaa valmistettu ruoka saattaisi olla laadullisesti parempaa. Myös välimatkan takia aiheutuvat kuljetukset toisivat säästöä. Tätä yhteistyökuviota kannattaisi suunnitella ajatuksella. Tässä saattaisi olla mahdollisuutena esimerkiksi se, että viikon leirillä voitaisiin työllistää muutamia paikallisia kokkiopiskelijoita. Nuorten työllistämällä ja heidän ammatillisen osaamisen kasvun tukemisella voisi olla positiivinen vaikutus myös Pitkis-Sportin imagon kannalta. Yleisesti ottaen ruokatuotannon kustannuksissa olisi säästämisen varaa myös henkilöstön osalta. Kuten oppilaitosten kokkiopiskelijoista mainittiin, niin käytännön ruoanvalmistuksessa voitaisiin hyödyntää erilaisia järjestötoimijoita. Monilta kotitalouteen erikoistuneilta järjestöiltä varmasti löytyy ammattitaitoisia joukkoruokailun taitajia. Koska Pitkis-Sportilla on hyvä tehtävä liikuttaa lapsia ja nuoria, niin ehkä tämä leiri voisi hyödyttää yhteiskunnan monia muitakin tahoja.

Leirimaksun korottamista ei pidetty yhtenä konkreettisena vaihtoehtona, mutta suunnittelu- vaiheessa ymmärrettiin, että se tulee eteen lähivuosina. Ainaisestihan ruokaa ei voida valmistaa näillä samoilla kustannuksilla, vaan ne nousevat jatkuvasti. Tästä johtuen myös leirimaksua on jossain kohtaa välttämätöntä korottaa ruokakuluihin vedoten, jotta tarjottava ruoka on laadullisesti moitteetonta. Työn pohjalta nousi esiin kuitenkin useampia seikkoja, joiden avulla ruokakustannuksiin voidaan vaikuttaa ja näin ollen korotuksilta voitaisiin välttyä. Tämä edellyttää aktiivista otetta ruokapalveluiden suunnittelun suhteen.

4.5 Uuden ruokalistan arviointi

Vuoden 2016 ruokalista otettiin eri tahojen arviointiin. Haastateltavat keittiöpäälliköt (2016) totesivat, että nyt lista näyttää hyvin lapsiystävälliseltä. Listalle on tuotu lasten ja nuorten mieleen olevia ruokia ja pohdittu sitä tärkeää pääajatusta, kustannuksia. Pohdittaessa uutta listaa, todettiin myös paljon muita asioita, joilla on todella suuri merkitys suunnittelutyössä. Hankinnat ja yhteistyösopimukset määrittelevät toimintaa varsin pitkälle.

Uutta ruokalistaa lähdettiin luomaan kolmesta erilaisesta näkökulmasta: asiakas, organisaatio sekä ruokapalveluiden kustannusrakenne. Arviointivaiheessa todettiin, että lista on muokattu entistä enemmän asiakasta palvelevaksi. Kaikki ruokalajit ovat myös helposti valmistettavissa suurkeittiön ruokatuotannossa sekä kustannuksia päästiin hieman karsimaan. Näin ollen uuden listan voisi olettaa tyydyttävän useampaa osapuolta. Omavalvonnalliset seikat sekä erityisruokavalioaterioiden valmistus ovat myös hyvin huomioituja uudessa ruokalistassa. Vaihdetujen ruokalajikkeiden osalta arvioitiin vielä niiden mahdollisesti tuomaa säästöä.

Maanantailta pois vaihdetun lihakeiton tilalle valikoituivat pinaattiohukaiset ja valkokastike. Pinaattiohukaiset ovat erittäin halpa teollisuuden valmistuote ja lihakeittoon verrattuna halvempi. Tämä ateriakokonaisuus arvioitiin valmistettavan alle yhden euron lisäkkeidenkin kera. Omaavalonnan osalta haasteita tuo ohukaisten lämpimänä pitäminen, sillä pääsääntöisesti kappaletavara jäähtyy nopeasti.

Tiistain jauhelihakastike vaihdettiin makaronipataan. Makaronipataan tulee samoja raaka-aineita kuin mitä jauhelihakastikekin on sisältänyt. Nyt makaroni sekä jauheliha tarjoillaan pataruoan muodossa. Tässä kohtaa säästöä tuovat kastikkeen valmistukseen menevät raaka-aineet. Keskiviikon ruoat pysyvät ennallaan, mutta osan hernekeiton jauhelihasta voisi korvata soijarouheella. Se on kilohinnaltaan halvempaa kuin kypsät jauhelihat.

Torstain osalta talonpojan keitto vaihtui kesäkeittoon. Tässä kohtaa on epäselvää, saadaanko vaihdoksella aikaisempi säästöä. Jos aikaisempi keitto on tehty lihalla, niin silloin säästöä saadaan. Kesäkeitto on väriltään pirteä ja sopii myös nimensä mukaisesti ajankohtaan. Perjantain riisipuuro korvaa aikaisemman jauhelihakeiton. Näiden ruokien kustannuksissa ei ole suuria eroavaisuuksia, mutta tärkeä osa suunnittelutyötä on myös listan monipuolistaminen.

Pinaattiohukaiset, kesäkeitto sekä soijarouheen käyttö ovat myös kestävän kehityksen valintoja. Kasvisruoat ja ekologisuus ovat tänä päivänä tärkeä osa ruokapalveluiden tuottamista. Myös tältä osin Pitkis-Sportin ruokalista päivittäisi ilmettään. Kasvisruokien suunnittelussa on kuitenkin huomioitava ravintoaineiden riittävä saanti.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n edustajat Virtala ja Virtanen ottivat muutosehdotukset vastaan myönteisesti. Aikaisemmin aamupuuro oli vain yhtä lajiketta, mutta nyt listalle tuodaan mahdollisesti jokaiselle päivälle eri puuro, kuten tässä työssä ehdotettiin. Näin saadaan vaihtelua aamuihin. Pinaattiohukaisten ja kesäkeiton suhteen tehdään vielä kyselyä lapsille, jotta saadaan selville heidän konkreettinen mielipide kyseisten ruokalajien suhteen. (Virtala; Virtanen 2016.)

Muutosehdotuksissa esiin nousi myös kilpailuttaminen. Tulevan leirin raaka-ainehankinnat kilpailutetaan, sillä nyt siihen on mahdollisuus, koska pitkäaikainen yhteistyökumppanuus on tauolla. Kilpailutus olisi toteutettu muutenkin, mutta tämän työn ehdotukset ja tulokset antoivat lisävahvistusta sille. (Virtala; Virtanen 2016.)

Lämpimien pääruokalajikkeiden suhteen muutoksia saattanee tulla uusien ehdotuksien mukaisesti. Osa opinnäytetyön pohdinnan tuotoksista otetaan käyttöön jo tulevalle leirille ja osaa

vielä mietitään ja selvitetään. On tärkeää saada leiriläisten mielipiteitä mahdollisista muutoksista. (Virtala; Virtanen 2016.)

5 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli rakentaa mahdollisimman kustannustehokas ruokalista Pitkis-Sportille. Teoreettisen tiedon pohjalta edettiin kehittämisprosessiin, jossa haastateltavat antoivat omia näkemyksiään ruokapalveluiden tuottamisen kustannustehokkaista toimintamalleista. Kehittämisprosessin päätti arviointiosio, jossa haastateltavat keittiöpäälliköt sekä Pitkis-Sport -liikuntaleirin organisaation edustajat kertoivat omia ajatuksiaan työssä esitetyistä ruokalista- ja muutosehdotuksista.

Suunnittelutyössä tuli ottaa huomioon asiakas sekä organisaation sisäiset ruokatuotannon prosessit ja kustannusrakenne. Varsinaisen prosessin tuotoksena syntyi uusi lista tuleville vuosille, joka on pyrkinyt huomioimaan jokaisen näkökulman mahdollisimman hyvin. Prosessi oli varsin haastava, sillä menneidenkin vuosien ruoat ovat valmistettu edukkaista raaka-aineista. Työssä onnistuttiin kuitenkin hyvin, sillä listalle vaihdettiin lähes puolet tarjottavista ruokalajikkeista. Uusien ruokalajikkeiden kustannuksia myös verrattiin aikaisempiin lajikkeisiin. Tämän vertailun pohjalta voitiin todeta, että kustannukset ovat aikaisempaa listaa vähäisemmät. Tärkeintä on kuitenkin vastedes kilpailuttaa hankintasopimukset, jotta mahdolliset säästöt voitaisiin maksimoida.

Työ nosti esille myös kestävän kehityksen näkökulmaa. Aikaisemman listan vähäinen kasvisruokalajikkeiden määrä kasvoi hieman. Pohdintaan jätettiin myös, olisiko leiriorganisaation järkevää harkita ruoanvalmistusyksikön lähemmäksi siirtämistä. Tämä osaltaan vähentäisi ylimääräisiä kuljetuksia. Asian näkökulma on vahvasti ekologinen, mutta myös säästöt voisivat olla huomattavia.

Toimeksiantajaorganisaatiolta saatu palaute oli positiivista ja osa tässä opinnäytetyössä esitellyistä muutosehdotuksista toteutetaan jo tämän vuoden leirillä. Muutamia kohtia selvitetään ja niiden käyttöönottamista pohditaan myöhemmin. Leiriorganisaatio arvioi työn käyttökelpoiseksi ja työelämälähtöiseksi. Opinnäytetyö on tuottanut uutta tietoa sekä muutosta ja tuotokset myös hyödyttävät toimeksiantajaorganisaation omia prosesseja. Varsinainen tuotos on tehty työelämän kanssa yhteistyössä.

Opinnäytetyö täytti työn laatijan henkilökohtaiset tavoitteet, jotka olivat kustannustehokkaan ruokalistan laatiminen sekä kokonaisvaltainen ruokalistasuunnitteluprosessiin perehtyminen. Tavoitteena oli myös, että Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry hyödyntäisi laadittua

ruokalistaa joko osittain tai kokonaan. Tässä onnistuttiin, sillä edellisessä kappaleessa kerrotun mukaisesti, toimeksiantaja aikoo hyödyntää työtä.

Lähteet

Kirjalliset lähteet

Heikkilä, P. & Saranpää, T. 2013. Hotelli- ja ravintola-alan sisäinen laskentatoimi. 5. painos. Vantaa: Hansaprint.

Heikkinen, V. & Kortelampi, S. 1997. Elintarviketieto. Porvoo: WSOY.

Kaikkonen, A., Mäkyne, T., Tiusanen, M. & Viinikka, E. 2011. Kokkiprokkis. Helsinki: WSOY.

Koppinen, S., Kumpulainen, E., Lehto, M., Manninen, L., Mustonen, P., Niskanen, N., Pettilä, L., Salmi, K. & Viitala, M. 2002. Peti & safka - Hotelli- ja ravintola-alan perusteet. Tampere: Tammi.

Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. 4. painos. Helsinki: WSOY.

Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.

Mauno, S. & Lipre, E. 2005. Älykäs kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.

Selander, K. & Valli, V. 2007. Hinnoittelu ja kannattavuus matkailu- ja ravitsemisalalla. Helsinki: WSOY.

Sähköiset lähteet

LiikU. 2015. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Viitattu 11.10.2015.
<http://www.liiku.fi/liiku/>

Kylmäketju. 2016. Omavalvonta ja suunnitelman laatiminen.
<http://kylmaketju.fi/omavalvonta/suunnitelman-laatiminen-ja-valvonta/>

Pitkis-Sport. 2015. Yleistietoa. Viitattu 16.10.2015.
<http://www.pitkissport.net/?page=4#.VwAaaE1f270>

Julkaisemattomat lähteet

Keittiöpäällikkö 1. 2016. Haastattelu. 29.3.2016.

Keittiöpäällikkö 2. 2016. Haastattelu 24.3.2016.

Pruuki, A. 2015. Terveystarkastajan haastattelu. 16.10.2015. Pyhäjärvisseudun ympäristötoimisto.

Virtala, J. 2015. Leiritoiminnan kehittäjän haastattelu. 24.9.2015 ja 21.4.2016. LiikU.

Virtanen, J. 2015. Leiripäällikön haastattelu. 24.9.2015 ja 21.4.2016. LiikU.

Kuvat

Kuvio 1: Omavalvonta (Kylmäketju 2016.)	9
---	---

Taulukot

Taulukko 1: Pitkis-Sportin ruokalista 2015	14
Taulukko 2: Uusi pääruokalajikkeiden ruokalista vuodelle 2016	18
Taulukko 3: Koko ruokalista vuodelle 2016.....	19